

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

DANILO BOGDANOVICZ REITOR

**A AUTOAPRENDIZAGEM DO BREAK DANCE**

MATINHOS – PR

2016

DANILO BOGDANOVICZ REITOR

## **A AUTOAPRENDIZAGEM DO BREAK DANCE**

Monografia apresentada à Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciado em Artes - UFPR - Setor Litoral, sob a orientação da Professora Doutora Gisele Kliemann.

MATINHOS – PR

2016

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

DANILO BOGDANOVICZ REITOR

A AUTOAPRENDIZAGEM DO BREAK DANCE

Monografia aprovada como requisito parcial à obtenção do título de Graduação,  
Curso de Licenciatura em Artes, Universidade Federal do Paraná, Setor Litoral.  
Universidade Federal do Paraná, pela seguinte banca examinadora:

---

Prof. Dra. Gisele Kliemann

Prof<sup>a</sup>. Orientadora

---

Prof. Dra. Lúcia Maria Gonçalves de  
Resende

Examinadora

---

Prof. Dra. Michele Louise Schiocchet

Examinadora

## **AGRADECIMENTOS**

À minha mãe, Amélia Bogdanovicz, pelo apoio afetivo e financeiro para a realização deste trabalho.

Aos amigos e colegas que estiveram me apoiando em momentos de dificuldade durante esse período de pesquisa.

À professora, Doutora, Gisele Kliemann, por todo o suporte oferecido como mediadora, conselheira e detentora de múltiplos saberes onde, sempre me indicou um caminho apropriado a percorrer.

Ao Partido Dos Trabalhadores, responsável por dar viés à criação e extensão das universidades no país, em uma das quais, tive a oportunidade de realizar a graduação como Licenciado em Arte.

Agradeço também a todos que de alguma forma contribuíram para a realização deste estudo.

A maior riqueza  
do homem  
é sua incompletude.  
Nesse ponto  
sou abastado.  
Palavras que me aceitam  
como sou  
— eu não aceito.  
Não aguento ser apenas  
um sujeito que abre  
portas, que puxa  
válvulas, que olha o  
relógio, que compra pão  
às 6 da tarde, que vai  
lá fora, que aponta lápis,  
que vê a uva etc. etc.  
Perdoai. Mas eu  
preciso ser Outros.  
Eu penso  
renovar o homem  
usando borboletas.

Manoel de Barros

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	8
2.0 PARÂMETROS BÁSICOS EM RELAÇÃO AO ESTUDO DO MOVIMENTO DE RUDOLF LABAN.....	9
3.0 IMPROVISACÃO .....	11
4.0 BREAK DANCE, DA CRIAÇÃO À CHEGADA AO BRASIL .....	15
5.0 MEMORIAL PRÁTICO DO BREAK DANCE .....	18
5.1 TOP ROCK .....	21
5.2 DROP .....	23
5.3 FOOT WORK .....	26
5.3.1 SIX STEP .....	26
5.3.2 CC DRILLS.....	27
5.6 HEADSPIN .....	29
5.7 FREEZE .....	31
5.8 FLOOR ROCK.....	34
5.9 SUICIDE.....	35
5.9.1 KIP UP.....	35
5.9.2 BABY SUICIDE.....	36
5.10 WINDMILL .....	37
5.11 FLARE.....	39
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	41
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	43
IMAGENS .....	45
PRINCIPAIS REFERÊNCIAS DE APOIO .....	45
WEB REFERÊNCIAS .....	48

## **RESUMO**

Esta monografia teve como objetivo compreender e praticar os processos de aprendizado do break dance, partindo do conhecimento teórico e prático sobre os conceitos básicos do movimento. O estudo baseou-se nos referenciais teóricos de Rudolf Von Laban, relacionando-os com a dança break. Esta pesquisa foi realizada em duas fases, a primeira na obtenção do conhecimento corporal em relação ao movimento e a improvisação em dança, e a segunda na aplicação desse conhecimento na forma prática, no break dance. Aborda também o campo da Improvisação como experimentação para a construção das sequências de dança durante o aprendizado, bem como conceitos de Laban em relação aos fatores: espaço, tempo, peso e fluxo, criando um diálogo com o Estudo do Esforço. Situa o break dance historicamente no Brasil e por fim, o aprendizado prático da dança por meio de um relato completo de todo o processo. O aprendizado foi documentado de duas formas: uma escrita e outra em um vídeo para registro das imagens do processo. O aprendizado do break foi realizado a partir de tutoriais, vídeos e materiais encontrados na internet e em livros.

Palavras-Chave: Break Dance. Improvisação. Rudolf Von Laban.

## **ABSTRACT**

This paper addresses some theoretical and practical issues involved in the learning processes of the break dance. The study takes as starting point movement theories from Rudolf Von Laban, trying to find possible connections with his theories and the practices of the break dance. This research was conducted in two phases: the first part focused in getting what I call “physical or embodied knowledge” in relation to the movement and improvisation in dance. The second part was an attempt to apply this knowledge in a practical way, within the language of the break dance. This practical process was also interested in working with improvisational techniques in order to compose sequences of movement while learning and researching Laban concepts of space, time, weight and flow. This whole process aimed to create a dialogue with the field of study called Effort-Study situating at the same time the break dance historically in Brazil. Finally, I have developed a critical reflection where I use my practice and learning process as a way to reflect upon the possibility of using online material to develop a self-thought program of work. The learning has been documented in two ways: written and recorded.

Key-words: Break Dance. Improvisation. Rudolf Von Laban.

## INTRODUÇÃO

Assim como a cultura está em constante transformação, relacionando-se diretamente com as mudanças sociais, podemos perceber que novas estéticas surgem constantemente buscando tratar de questões físicas, espirituais e políticas do mundo, ganhando novos espaços e novas formas de se fazer e pensar. A dança acompanha ao longo dos tempos este movimento, modificando-se, evoluindo, transformando a si e a seus diversos praticantes.

A cultura permite ao homem não somente adaptar-se ao seu meio, mas também adaptar-se este meio ao próprio homem, a suas necessidades e seus projetos. Em suma, a cultura torna possível a transformação da natureza. (CUCHE, 1999 p.9/10).

Basicamente tudo o que é diferente do padrão no nosso âmbito social nos chama a atenção. Nossos olhares e a nossa mente estão configurados num mundo seletivo e sistematizado e, quando aparecem inovações, muitas vezes conflitam com os nossos paradigmas.

A autoaprendizagem do break dance<sup>1</sup> foi o resultado de dois fatores que definiram a temática sendo: a investigação das minhas vivências com relação à dança, em paralelo com as teorias de Rudolf Von Laban que me foram apresentadas durante a trajetória acadêmica.

Rudolf Laban se aprofundou e levantou inúmeras relações na questão do movimento espontâneo. Na dança, trouxe a criticidade na forma com que a sociedade estava composta e estruturada no início do século XX, fez embates sobre a posição maquinizada da população, refutando o emparelhamento social nas pessoas a fim de mostrar que elas poderiam estar melhores condicionadas a aquelas funções que se encontravam, resultando em seus estudos sobre as ações no movimento.

O intuito desta monografia inicialmente foi partir dos processos de pesquisa propostas por Laban, com a intenção de facilitar os meios de aprendizagem de danças que são executadas na contemporaneidade que, tem como principal elemento a improvisação. Nesse pressuposto, criteriosamente criei um diálogo entre

<sup>1</sup> Estilo de dança de rua, sendo um dos quatro elementos da cultura Hip Hop.



as relações dos vários elementos presentes no break e nos estudos de Laban, esses, que se associam diretamente com a improvisação por meio do free style, em consonância usam diretamente das noções espaciais com relação aos parâmetros básicos do movimento, resultando nos Fatores de Movimento que podem ser representados como mecanismos fundamentais para a execução do break.

O processo de definição como uma pesquisa autodidata se deu na falta de um instrutor para mediar os objetivos práticos. Mesmo com uma vasta fonte de recursos no Youtube, existem muitos profissionais num âmbito global que dão esse suporte através de vídeos e trabalhos monográficos, porém há uma carência de informações mais objetivas diante da possibilidade de aprender o break sozinho. A investigação do meu passado foi essencial para que houvesse a fruição de todos esses elementos. Rememorando minha adolescência, meus grupos sociais tinham empatia com o break e nós tentávamos dançar. Não existiam professores e reproduzíamos os movimentos de quem víamos dançando, por isso esta relação me instigou a dar início a esse estudo onde a questão em destaque foi: “uma pessoa que não tem contato com o break, pode ser aprendiz autodidata dessa dança?”.

Para a realização do projeto estruturei uma base consolidada também na contextualização histórica partindo do pressuposto compreender/fazer. Ao acréscimo das práticas, foram desenvolvidas a partir das minhas experiências, formas de se aprender a dançar sem a ajuda de um supervisor, na experiência de tentativa e erro, usando a criatividade como um dos suportes para realizar as ações nos espaços. A criatividade atuou de acordo com a necessidade de adaptação aos locais de treino, com relação aos objetos em torno, textura do piso (não havia um local adequado para realizar os experimentos) e por fim a atuação como dançarino praticando a improvisação que, tem a criatividade como um dos elementos necessários para que ocorram as conexões de movimento.

## **2.0 PARÂMETROS BÁSICOS EM RELAÇÃO AO ESTUDO DO MOVIMENTO DE RUDOLF LABAN**

O movimento na dança acontece de acordo com a disponibilidade corporal e sua relação com o espaço (vice e versa), sendo este um dos elementos básicos da dança, a forma com que é configurado pode identificar um tipo específico de dança, mesmo que não siga padrões técnicos ou regras já estabelecidas.

O corpo segundo Laban é descrito espontaneamente da forma que o ser humano realiza o movimento pela sua necessidade, como traz Lisa Ullman:

Certo de que o movimento humano é sempre constituído dos mesmos elementos, seja na arte, no trabalho, na vida cotidiana, empreende um estudo exaustivo sobre esses elementos constitutivos e sua utilização, dando ênfase tanto à parte fisiológica, quanto à parte psíquica que levam o homem a se movimentar. (1978 p.9).

Dando o nome de "Effort-Study" ou Estudo do Esforço, Laban buscou compreender as formas de expressão que o corpo propõe como movimento, fazendo uma análise de composição dos movimentos e suas combinações, atribuindo o nome de Corêutica ao estudo da organização espacial dos movimentos e de Eukinética ao estudo dos aspectos qualitativos do movimento, assim como o ritmo e a dinâmica, respectivamente como Rengel explica:

Corêutica é o estudo da organização do movimento nos espaços, Laban, desenvolveu como sendo seu sistema de harmonia espacial<sup>2</sup>. Esse estudo consiste em exercícios espaciais ou escalas<sup>3</sup>, executadas no treino corporal diário com o espaço corêutico concebido a partir do corpo, assim cada pessoa tem um território próprio. A corêutica trata do estudo das formas espaciais dentro da Cinesfera<sup>4</sup>. Ela trata do espaço no corpo tomando o corpo ou partes dele como ponto de referência direcional, definindo lugares no espaço a partir do corpo, e, do corpo no espaço que toma o espaço como referência direcional para o corpo. (1993 p.42).

E Eukinética,

É o estudo dos aspectos qualitativos do movimento. É o estudo do ritmo e dinâmicas do movimento. É o estudo das qualidades expressivas do movimento. Eukinética é parte integrante da teoria dos esforços. A Eukinética levou Laban à conceituação da palavra esforço e dos quatro fatores de movimento. (1993 p.69).

<sup>2</sup> É um conceito de Laban para designar o que ele via como lógica e/ou harmonia existindo entre a estrutura espacial e os conteúdos dinâmicos do movimento. (Rengel, 1993 p.84).

<sup>3</sup> Escala e/ou escalas são séries graduadas de movimentos organizadas em formas lógicas básicas. O treinamento das escalas tem a função de materializar a ideia espacial de Laban. Por meio do estudo das escalas incorpora-se vivencialmente a harmonia natural da trajetória do movimento no espaço. (Rengel, 1993 p.56).

<sup>4</sup> É a esfera dentro da qual acontece o movimento também denominado de kinesfera. E a esfera de espaço em volta do corpo do agente no qual, e com o qual, ele se move. (Rengel, 1993 p.37).

O movimento na estética de Laban age sobre alguns princípios de base para que o bailarino tenha domínio do seu corpo, dá ênfase à participação corporal total a partir das Ações, Esforço e a Qualidade do Movimento, refletidas nos fatores: Espaço, Peso, Tempo e Fluxo<sup>5</sup>.

O peso está relacionado aos aspectos físicos da personalidade. O espaço propõe a comunicação e a relação entre o sujeito, o outro e o mundo. A tarefa do tempo é a operacionalidade, ele vai proporcionar elementos para que os movimentos sejam executados. Já a fluência, tem por finalidade integrar todos os fatores citados às partes do corpo. (HADARA, apud CARMO. 2013 p.229).

No processo de auto aprendizado, todos os fatores de movimento foram observados a partir das atitudes corporais na experiência livre. Eles se integram no break dance a partir da organização espacial e das dinâmicas do movimento, possibilitando que o bailarino tenha domínio do corpo, desenvolva conexões entre as lacunas geradas pelo tempo e tenha consciência do corpo no espaço e do espaço no corpo.

### 3.0 IMPROVISACÃO

Segundo Haselbach, “improvisar significa executar algo, sob certas condições, não previamente planejado: adaptar-se às dificuldades tornando-se ponto de partida para uma mudança individual ou composição concreta”. (1989 p.7). A improvisação comumente falando, é o ato de realizar uma tarefa de forma não planejada no momento em que está sendo feita uma ação: “no movimento não planejado, existem aspectos que compõe a estrutura do movimento planejado e vice versa”. (MARTINS 1999 p.58).

Na improvisação,

Os movimentos são realizados pelo corpo que dança no momento de sua execução, mas sem obedecer nenhum planejamento prévio de frases ou sequências de movimento, como nas coreografias. Neste caso, podemos acrescentar que o tempo para o planejamento de movimento, se existe, é mínimo, tornando possível apenas a visualização do imediato, sem um

<sup>5</sup> Lisa Ullman em: “Domínio do Movimento 1978 p.73, 76, 79, 86”, relata com profundidade os fatores com cada aspecto elementar necessário para a observação de ações corpóreas.

planejamento prévio do conjunto. A dança torna-se única no momento da ação. (MARTINS 1999 p.58).

Como não há uma “estrada” indicando o que o dançarino irá fazer para conseguir realizar as ações, o mesmo terá que treinar milhares de vezes as possibilidades de combinações.

Haselbach, com relação aos movimentos pré-internalizados nos conta:

Nesse contexto, improvisação significa o momentâneo relacionamento espontâneo, experimental e livre, com movimentos anteriormente conhecidos e coletados, que a sua criatividade recebe naquele instante, por meio do tema ou da motivação, das possibilidades individuais, isoladas, e das condições apresentadas pela situação momentânea. Seu objetivo é a “exteriorização” das impressões previamente interiorizadas. (1989 p.8).

Para que ocorra o ato de improvisar, é necessário que ele esteja atrelado a um fator de conexão que chamamos de tempo, seguido de parâmetros básicos como a conectividade entre os movimentos, integralidade, funcionalidade e a organização que fazem parte do processo de improvisação na dança.

O tempo é o responsável para que haja a conexão na dança formando cadeias, essas cadeias são desmanchadas e montadas novas cadeias, permitindo uma construção e desconstrução, permitindo tanto a organização do sistema, quanto o aumento do nível de dificuldade do movimento, ao fazer a transição do desmancho e a criação de uma nova cadeia, acontece a improvisação. (MARTINS, 1999 p.63).

A compreensão da dança e da própria improvisação como um sistema, é que possibilita a percepção das cadeias e dos parâmetros básicos já apontados. Esses parâmetros estão em constante diálogo com o espaço e tempo e, funcionam como elementos de controle das ações. Porém de forma instintiva o bailarino quando está numa performance de improvisação, ou mesmo surge a necessidade de improvisar, calcula juntamente com o movimento o tempo que aquela execução levará, de acordo com sua necessidade, prolonga ou encurta a passagem do movimento.

A conexão é formada quando dois eventos são sobrepostos criando um processo.

Conectividade é o parâmetro sistêmico que aponta para a capacidade dos elementos que compõe o sistema ligarem-se entre si e de sistemas em formação (protossistemas) estabelecerem-se em um ambiente. Atua, também, na seleção de novos elementos, ou seja, para que um elemento integre a composição do sistema é necessário que estabeleça, no mínimo, uma conexão com outro elemento que já faça parte do agregado”. (SILVA, 2009 p.56).

Bunge, (apud MARTINS 1999 p.64) “Aponta também que essas conexões podem ser permanentes ou temporárias, estáticas ou dinâmicas, podendo constituir os chamados fluxos”.

No break dance há um sistema de dança complexo, a disponibilidade de movimentos para se configurar é grande, além da liberdade para adaptar outras formas de se dançar a ele. Tendo essa profundidade em possibilidades, com o passar dos treinos, a percepção sobre as realizações dos movimentos começam a aflorar. Instintivamente o dançarino percebe maneiras de criar pontes entre os fatores tempo, espaço, peso e fluxo, ganhando facilidade em dar novos aspectos a movimentos já conhecidos. O dançarino se percebe como um atuante livre no espaço, tendo domínio das formas, constituindo os fluxos.

Para que os fluxos sejam estabelecidos, é necessário outro parâmetro básico chamado integralidade. A integralidade é responsável por ser base para um conjunto de conexões do movimento, atua como um núcleo com subsistemas heterogêneos que são originados a partir da conexão e hierarquização dos movimentos. Martins (1999 p.66) afirma que: “A integralidade cria, então, formas de heterogeneidade na construção das relações dos subsistemas. Essa heterogeneidade é criada a partir de um processo de nucleação”.

Para que um sistema e suas cadeias estejam organizados, é necessário que o sistema seja expresso pela sua integralidade e seus níveis de funcionalidade, ou seja, a organização é feita a partir de todas as partes e subpartes interligadas formando assim uma cadeia organizada e coerente.

Quando o sistema como um todo é expresso por sua integralidade e por seus níveis de funcionalidade, torna-se organizado. Em outros termos, sistema organizado consiste de partes e subpartes interconectadas, com a condição de funcionalidade garantida. É a conectividade da montagem das partes e sub partes que dá ao sistema a sua unidade essencial: a coerência. A coerência, em termos sistêmicos, é dada pelo conjunto de relações entre partes que satisfazem a um todo, ou seja, quando todos os parâmetros (conectividade, integralidade, funcionalidade) conseguem decorrer, com solidez, uns dos outros, chegando até organização, podemos dizer que foi construída a coerência do sistema. (MARTINS, 1999 p. 69).

Assim como também afirma Silva:

Observamos a coerência como característica sistêmica associada ao parâmetro de organização, na medida em que neste patamar as partes – elementos e subsistemas – ganham importância e definição na maneira em que se dispõe no todo, e nas relações deste todo com o ambiente em que

está imerso. Assim, podemos falar de possíveis significados para um determinado objeto, a partir destas relações de coerência. (2009 p.46).

Na imagem a seguir, pode-se ter uma noção da dinâmica corporal em relação ao espaço. O Icosaedro, representado por Laban como a forma geométrica em que se podem ilustrar todas as lacunas em que o corpo pode ocupar, também, no break, ilustra as possibilidades de realização dos movimentos, da organização espacial, e todas as formas e posturas que o corpo pode assumir.

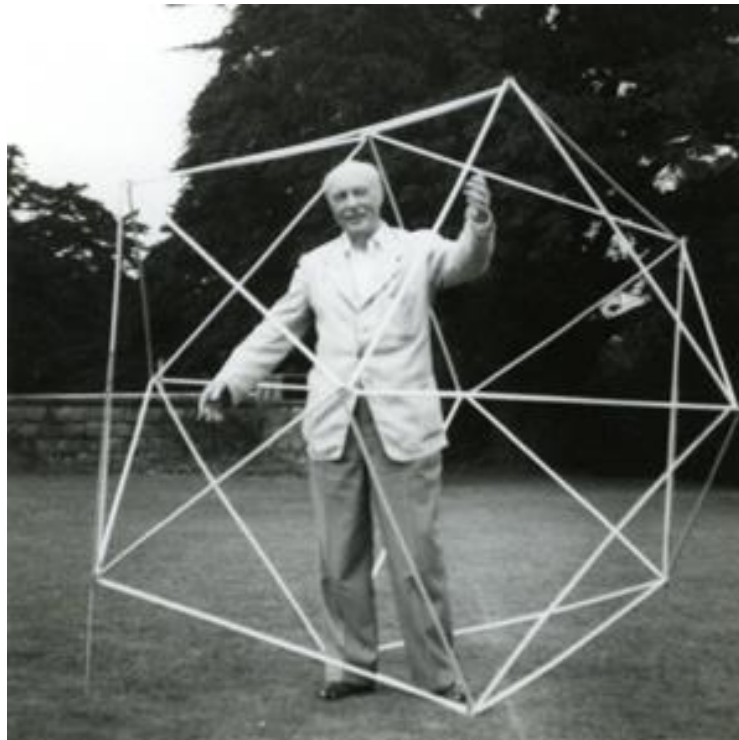


Figura 1. Fonte: Blog Ana Paula Alencar, 2012.

Os parâmetros apresentados com relação à improvisação fazem paralelo ao break dance por meio do free style. O free style é uma modalidade de dança dentro do break. Ele se dá em torno de batalhas em que o dançarino mostra o seu potencial criando performances improvisadas, nesse contexto a integralidade torna-se fator fundamental já que o objetivo central está na criação de várias sequências de movimentos específicos. Ao realizar as ações, esse conjunto de informações é transformado em uma cadeia central – free style, um dos fatores principais de toda a pesquisa desenvolvida nesta monografia. O tempo, por sua vez, é o fator básico

para que todo ou qualquer processo ocorra, é a partir dele que se tem a noção para estruturar ou desestruturar qualquer composição.

#### 4.0 BREAK DANCE, DA CRIAÇÃO À CHEGADA AO BRASIL

O break teve sua origem em Nova York, assim como o Hip Hop. Apesar dos Porto Riquenhos já terem um histórico de expressão em que traziam movimentos das artes marciais<sup>6</sup> para a dança (do qual a estrutura era muito similar ao que seria conhecido como break dance), buscavam demonstrar a insatisfação com a guerra no Vietnã e com a política local. Na década de 60, o break chega a Nova Iorque e se espalha pelas gangues da cidade e, a partir dos anos 70, (Graffiti/Writing) Grafiteiros, (Rap/MCings) Mc's, Mestres de Cerimônia e os (Djing) Djs somam-se ao break dance nascendo assim a cultura Hip Hop.

O Hip hop nasceu no Bronx, Nova York, entre meninos de classes populares negros e hispânicos em sua maioria, embora alguns autores afirmem que havia um movimento dessa característica em Los Angeles. De qualquer forma, atribui-se ao DJ jamaicano Clive "KoolHerc" Campbell a influência inicial do Hip Hop, nos anos 70 do século XX, inspirado pela tradição jamaicana de improvisação e de fala rítmico-poética na música. (VOSS, 2012 p.8).

Kase, autor do livro: Hip Hop "Cultura de Rua", em entrevista dada no documentário "A Voz da Periferia" em relação à junção e criação do Hip Hop (anos 60 a 70) explica:

Nessa mesma época eles (primeiros adeptos do movimento) viram que já existiam manifestações da cultura, porém não estavam juntas, existiam pessoas que estavam fazendo suas primeiras tags, seus primeiros riscos, as primeiras impressões nos muros, já haviam dançarinos nas ruas, o que aconteceu é que apenas foi feita uma junção 'da coisa'.

Em entrevista ao site UOL, Chang Jeff, 2005 (escritor de: "Can't Stop, Won't Stop – A History of the Hip Hop Generation") traz um pouco desses acontecimentos no Bronx:

No final de 1968 --um ano histórico de protestos juvenis mundiais--, parte do Bronx estava tomada por gangues e traficantes. A violência chegou ao auge em 1971, e as gangues se reuniram para formalizar o maior tratado de paz

<sup>6</sup> Configuravam movimentos de Kung Fu que imitavam a hélice de helicópteros e corpos sem partes.

que Nova Iorque havia visto [...], A cultura hip hop é um efeito direto desse histórico acordo de paz. Depois de 1971, todo o Bronx mudou. Como os territórios das gangues não eram tão importantes, os jovens passaram a sair e se encontrar em festas onde expressavam seu estilo. Quando as festas do DJ Kool Herc começaram, os jovens estavam procurando por uma alternativa.

A partir daí, o break dance começa a ganhar espaço. A palavra break vem do termo break beats (trecho da música que tem maior parte instrumental, valorizando as batidas mais leves e rápidas), por isso é dançado pelo break boy (B. Boy) ou break girl (B. Girl) no plano próximo ao chão.

Grandmaster Caz, rapper americano, compositor e Dj, em entrevista à The History Of The B-Boy - 2002, explica: “Herc costumava tocar uma parte do disco que tinha um break down nele, e em função disso, deu o nome de Break Beats, [...] onde toda a música saía e só ficava a batida”. Assim, os bailarinos ganham espaço nas festas e lugares e então começam a ganhar reconhecimento como relata Spensy:

Os primeiros indícios de um Boogie Boy, futuro B. Boy, apareceram num show do Jammes Brown, em 1969. A explosão do break dance aconteceu realmente na década de 70, com a apresentação do grupo LA Lakers na abertura do maior programa de premiação da música negra americana, o Soul Train. A transmissão via TV transformou o break em sensação das ruas e festas de Los Angeles. (1997, p.8).

Apesar de inicialmente adotado pelas gangs para que disputassem a superioridade, ao decorrer, com a inserção de inúmeros bailarinos o break juntamente com o hip-hop começa a ser difundido pelo mundo como dança artística.

Os primeiros relatos do Hip Hop no Brasil são da década de 80 com Nelson Triunfo, como conta em documentário para a Estilo Livre Produções, 2013 “Nelson Triunfo e a Casa do Hip Hop: Cultura e Ação”, sobre a iniciação do movimento no país.

Saí me criando estudando pelo Brasil, terminei o colegial em Brasília, vim morar em São Paulo, já curtia muito a Black Music e os bares da época, formei um grupo em 1977 chamado o Funk & Cia, que era o Nelson Triunfo e o Funk Companhia, que na época começou a desbravar a dança pelo Brasil, quebrando o preconceito com danças diferentes (Fazendo referência à Dança de rua, em relação às demais danças populares).

Os encontros nas ruas 24 de Maio e no Metrô São Bento em São Paulo marcam a chegada desse novo estilo de dança. Com o rápido “alastramento” da dança, o metrô estava ficando pequeno para uma quantidade relativamente grande de dançarinos e curiosos que se apropriavam do local dificultando a movimentação



dos usuários, então passaram a utilizar a Rua 24 de Maio, porém os dois locais sempre foram palco para o aprendizado e as rodas de dança.

Juntamente com a dança, veio o preconceito e a perseguição aos que utilizavam a música Black para "quebrar" o corpo em locais públicos. A polícia (na época da ditadura militar) via a dança como um "insulto" aos paradigmas ali impostos e por conta disso agredia os dançarinos e os levavam presos, como conta Triunfo para a Estilo Livre Produções:

A 24 de maio era mais perseguida na época, por que eram os próprios policiais que faziam essa perseguição e levavam a gente preso, no outro dia a gente voltava e tínhamos mais problemas com a polícia, era tudo muito novo, e por ser na rua sendo época do militarismo havia uma opressão muito grande. Na São Bento, já não era tão forte a repressão policial, mas havia um problema dos guardas do metrô que chamávamos de "urubus" por que se vestiam de preto, e outro problema que afetava era o espaço pelo crescimento do hip hop. (2013).

Com a explosão do break dance no Brasil, outros locais do país além de São Paulo foram base para o desenvolvimento dessa dança, um deles, Uberlândia (MG). Os passos iniciais dos grupos de Uberlândia foram dados através da televisão se baseando no grupo Funk & Cia que, fez uma participação numa novela nacional. Os uberlandenses copiavam os passos e tentavam reproduzir os mesmos de forma idêntica, porém como já tinham suas próprias experiências tanto com o Funk quanto o Jazz, essa apropriação foi desenvolvida com muitos traços dos dançarinos locais, acontecendo uma mistura de elementos que trouxeram novas roupagens ao "break brasileiro". "Os dançarinos da cidade já estavam acostumados a uma determinada forma de se dançar e ao inserir novos gestos, eles eram transpostos àqueles corpos que já detinham uma preparação de certa movimentação". (GUARATO, 2008 p.63).

A partir dessa colagem do break pela televisão, outras formas de se aprender a dança começaram a acontecer, partindo do cinema, principalmente dos filmes estrangeiros que além de trazerem novos passos e formas de se dançar para os dançarinos locais, influenciavam na vestimenta e na forma de se "duelar" o break, uma vez que por serem percursos não existiam fontes próximas para os aprendizes.

Quando o break dance foi pro cinema, quando passou pela primeira vez, eu sei que eu assisti umas dez vezes, sessão atrás de sessão, eu ia direto por que eu ficava encantado e muitas pessoas, o filme rolando lá na tela e a gente lá no fundo tentando fazer alguma coisa, desesperado, louco e não saber como fazer. "Rocha, Wesley. (Coreógrafo e Diretor de dança de rua

brasileiro) em entrevista à “Corpo para além do movimento”. (GUARATO, 2008 p. 64-65).

Nestes contextos, o break dance é difundido para o país e desenvolvido como meio artístico, que culturalmente instalou-se desde os seus primórdios nas periferias. Assim como a própria população periférica que sofre constante discriminação e se opõe a isso de várias maneiras sociais, o break dance tem uma luta pertinente, trazendo consigo a resistência contra o racismo e o preconceito.

## **5.0 MEMORIAL PRÁTICO DO BREAK DANCE**

O break dance é uma dança na qual existe uma pluralidade de possibilidades, podendo-se agregar infinitas formas de construí-lo. Tem relação direta com todos os elementos teóricos estudados nessa pesquisa. As técnicas do break dance são construídas a partir de treinos intensos destacados por um longo período. Ele, é instrumentalizado pelo B.Boy (breaking boy) que é responsável pela execução das técnicas e movimentos apresentados na dança.

O break é e contém uma grande mistura de elementos de várias danças, também deriva movimentos das artes marciais como o Kung Fu e a Capoeira. Segundo Voss, “break é uma palavra inglesa que significa quebrar. As quebras acompanham o ritmo sincopado da música que caracteriza o estilo. É competitiva, acrobática e muito técnica”. (2012 p.10).

Com base nas minhas primeiras vivências com essa dança, recordando meus doze anos, posso citar dois elementos que me fizeram dançar. O primeiro o ser espectador, que analisa e tem a fruição de uma ação ou certa técnica utilizada pelo executor e, o gosto musical pela batida do rap. O segundo foi “a rua”, as convivências e o “modismo”.

Meu aprendizado na adolescência era apenas visual e tentava imitar o que outros dançarinos faziam. Não tive aulas de break, e, portanto se os passos dos que eram minha referência estivessem errados, os meus provavelmente também estariam, mas na época não havia essa preocupação, a vontade estava apenas em

fazer uma roda, ouvir a música e dançar. Essa relação com minha adolescência fez reaparecer meu interesse pela dança, mesmo não tendo ciência das probabilidades de progressão. Por conseguinte, este memorial teve como objetivo relatar e analisar os processos do auto aprendizado do break dance, partindo dos movimentos básicos aos avançados.

O processo foi documentado de duas formas, uma escrita nessa monografia e outra num registro em vídeo dos treinos práticos do aprendizado. Os links do processo estão referenciados nos rodapés ao longo do texto e podem ser acessados com o click do leitor. O auto aprendizado do break foi realizado a fim de que eu pudesse vivenciar a dança pela experimentação livre, embasado nos processos teóricos a partir das questões dos fatores de movimento, da atuação como corpo no espaço e da dança improvisada. Para isso, me baseei em tutoriais, vídeos, livros e materiais encontrados na internet.

A dança break é realizada com maior intensidade no plano mais baixo do chão<sup>7</sup>. Se divide em duas modalidades, uma vamos citar de forma geral como grupal (que consiste na coreografia), e outra se chama free style, que basicamente é a improvisação de movimentos (solo). Entretanto existem regras pré-determinadas que não são padrões, mas elas tem uma maior probabilidade de ocorrer, Ex: tipos de movimentos específicos para o B.Boy entrar “na roda”, movimentos de conexão para mostrar seu nível técnico e movimentos para fechar o ato.

Há uma variedade grande de movimentos que são treinados para competições entre as crews<sup>8</sup>, chamadas de batalhas, momentos de mostrar tanto a perfeição alcançada nos treinos como também o free style, que além de mostrar o envolvimento, a familiaridade com os movimentos do break mostra também o desenvolvimento de um estilo próprio do b-boying, o que exige associar grande habilidade nos movimentos e criatividade. (VOSS, 2012 p.10).

O free style pode ser composto na improvisação dos movimentos. Podemos destacar a Integralidade e o processo temporal como fatores cruciais para que essa dança se desenvolva. A integralidade, vai atuar da forma que o B.Boy crie várias situações de improviso em seus treinos formando inúmeros subsistemas, assim, na

<sup>7</sup> “Plano mais baixo do chão”, nomenclatura característica utilizada no Break Dance, que significa o contato mais próximo do chão.

<sup>8</sup> Grupos formados por dançarinos de Break.

sua performance de dança fazendo todas as conexões possíveis afim de mostrar seu maior nível técnico da forma mais imprevisível possível.

Este processo de autoaprendizagem me colocou diante de quatro etapas que no decorrer da pesquisa serviram como base para o progresso da mesma, e, as nomeei como:

- Consciência

Nesta colocação houve a necessidade do aprofundamento nas proposições, partindo do conhecer e compreender, observando detalhadamente todas as expressões que os dançarinos escolhidos como referência realizam em seu meio.

- Iniciação

Na iniciação começaram os processos práticos do aprendizado das técnicas, do fortalecimento muscular e do desenvolvimento da memória muscular do corpo, gerando uma relação entre os conhecimentos adquiridos.

- Desenvolvimento

O desenvolvimento consistiu no aprofundamento do movimento de esforço ou técnica. Este momento foi o responsável por corrigir falhas e pressupor melhorias. Nele, todo ou qualquer movimento, independente da sua dificuldade ganhou forma. Esta fase demonstrou constante ligação com as anteriores, da consciência e a iniciação, pois para que o desenvolvimento fosse qualitativo, foram necessárias reanálises nas formas e na melhoria das técnicas, aperfeiçoando as execuções.

- Finalização

A última etapa foi responsável pela criação de vários subsistemas, onde a partir de um núcleo central, no caso todas as ações e técnicas que foram aprendidas, o dançarino criou conexões entre os movimentos.

Apesar de existir um fator de iniciação e outro de conclusão, as quatro etapas estiveram em constante diálogo. Uma vez que o movimento sempre pode ser aperfeiçoado, nessas etapas, um sempre conterá um pouco do outro e as possibilidades de evolução serão criadas a partir do preenchimento de pequenas

lacunas. A ordenação, não se limita à finalização, certo que para o aperfeiçoamento da ação todos os processos são reintegrados.

As práticas foram realizadas cerca de três vezes na semana, dependendo do estado corpóreo, pois como os movimentos são intensos, a todo instante havia a possibilidade de comprometer alguma parte muscular ou mesmo óssea. Sendo assim, a rotina de treinos esteve limitada ao tempo de recuperação da fadiga muscular. Os treinos foram divididos de acordo com a complexidade e dificuldade de execução dos movimentos do break, assim dispostos: power moves (são acrobáticos), com grau de dificuldade alto – realizados duas vezes na semana; top rock's (conjunto de passos feito em pé), foot work's (movimentos realizados no plano baixo, onde com as mãos fixadas no chão o dançarino faz trocas de passes com os pés), suicide's (ação que dá a sensação de uma queda dolorosa), freeze's (congelamento total do corpo, usando as mãos ou braços como base), flor rock's (movimentos realizados com as pernas, onde parte das costas deve estar sobreposta no chão) - realizados uma vez por semana.

Os treinos foram organizados em cerca de oito meses, porém devido a lesões que demandaram um período longo de recuperação, o período efetivo de treinamento foi de cerca de quatro a cinco meses. Antes dos treinos era feito um aquecimento básico, agindo com intensidade nas partes em que seriam mais requisitadas em relação ao suporte corpo/peso, a partir disso a "Consciência, Iniciação, Desenvolvimento e Finalização" determinavam a forma com que as ações se desenvolviam.

O relato dos acontecimentos, da forma com que o estudo prático foi direcionado, poderá servir como um guia a futuros adeptos da dança.

## 5.1 TOP ROCK

O top rock é as boas vindas do B. Boy/B. Girl. É um conjunto de passos feito em pé que são base para fazer conexões com movimentos de maior dificuldade. Ele serve também para fazer a passagem de movimentos complexos para outros. Apesar de terem algumas referências básicas para a iniciação, cada dançarino coloca seus elementos pessoais nesses passos, desenvolvendo um próprio estilo.

Sequência de top rock em execução, registrado por Eduardo Nicolodi:



Inicialmente, não houve dificuldade para reproduzir os passos básicos, mas eventuais problemas surgiram ao tentar interligá-los. Para que essas ligações ocorressem de forma natural, foquei diretamente na memorização dos mesmos com o propósito de, na hora da prática apenas tomar decisões momentaneamente. No aprendizado do [top rock](#)<sup>9</sup> a integralidade e a corêutica foram diretamente associadas a esse contexto. A criação de subsistemas sustentou todas as ações que ocorreram, enquanto a corêutica serviu como um autocontrole da inserção do indivíduo no espaço.

O desenvolvimento do top rock deu-se mesclando um repertório com variados passos, ao condicioná-los a inúmeras repetições. A partir disso, desenvolvi meu próprio método de conduzir a dança, trazendo outros elementos que de certa forma criaram uma identidade pessoal como dançarino.

O nível técnico dos passos de base do top rock, considerando o break dance como um todo são relativamente fáceis, porém existe a necessidade da constante repetição dos mesmos, dado que para elaborar um estilo próprio desses passos, o dançarino necessita ter um repertório de conexões denso, resultando em expressões pessoais.

## 5.2 DROP

O drop é uma transição entre movimentos que se configura em uma queda possibilitando ao dançarino interligar as possibilidades de técnicas e criação.

<sup>9</sup> Compilação de alguns treinos enquanto aprendiz do Top Rock. <[https://drive.google.com/open?id=0Bz5\\_8L-UtMK-Njg0b3BCMxFtYzQ](https://drive.google.com/open?id=0Bz5_8L-UtMK-Njg0b3BCMxFtYzQ)>. 2016.



Registro: Eduardo Nicolodi.

O drop, por ser uma transição pode ser mais dificultoso para o aprendiz, pois o equilíbrio do corpo para a queda é fundamental, a colocação de cada parte do corpo deve ser precisa, dependendo do movimento, pois se o peso do corpo estiver desproporcional pode sofrer torções e consequentemente lesionar determinado local. O fator peso está diretamente ligado a essas passagens sendo um elemento determinante das dificuldades encontradas por mim.

Os treinos neste processo inicialmente foram realizados com certo cuidado em relação às decidas. O aquecimento dos joelhos foi indispensável, principalmente quando se é um iniciante, onde o movimento realizado no drop não está atrelado à rotina. Tive algumas lesões iniciais em função desse despreparo, entretanto com o passar dos treinos essas dificuldades vão diminuindo. Por fim, os drops são adicionados às sequências de passos para chegar ao chão, ex: top rock; drop...





Registro: Eduardo Nicolodi.

O aprendizado da dança break passou por diversos problemas. O primeiro deles foi com relação aos espaço<sup>10</sup> utilizados para a aprendizagem que não contribuíram com o processo, pois boa parte dos treinos foram realizados na minha casa, tendo um piso liso e um ambiente que tipicamente faz calor na maior parte do ano, qualquer gota de suor no chão já o deixava inutilizável, escorregadio, já que no break dance existem ações relativamente perigosas, um pequeno deslize poderia ocasionar um impacto com lesão grave. O local era composto por mesas com um

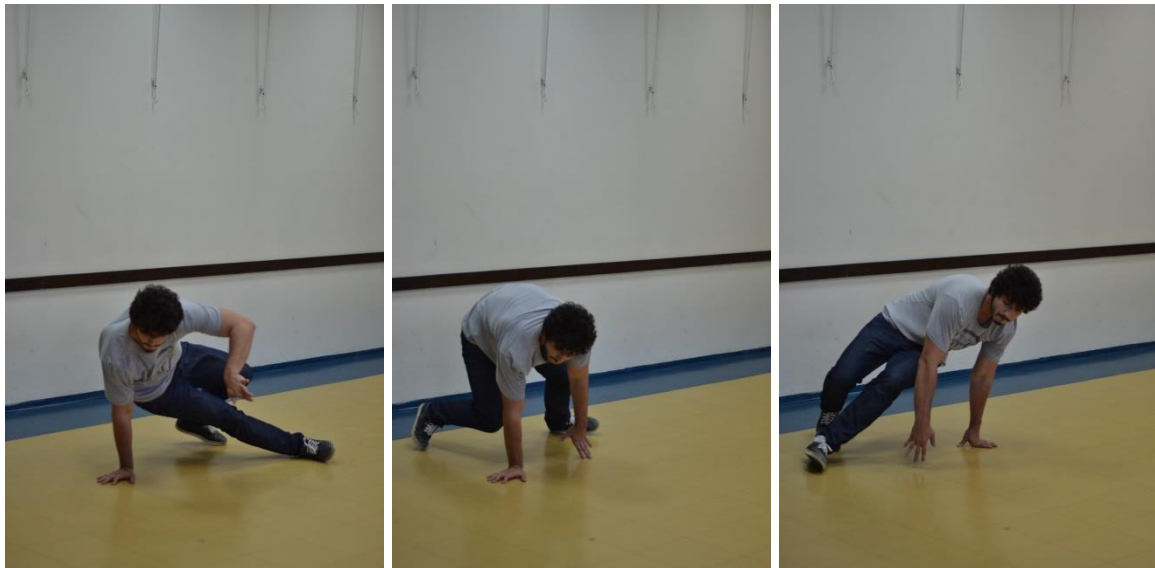
<sup>10</sup> Relato sobre o espaço em que aconteciam os treinos. <[https://drive.google.com/open?id=0Bz5\\_8L-UtMK-dDlyNUNrWG9iZXc](https://drive.google.com/open?id=0Bz5_8L-UtMK-dDlyNUNrWG9iZXc)>. 2016.

espaço de 3x2 (extremamente pequeno), a organização foi fundamental para este procedimento.

### 5.3 FOOT WORK

O foot work consiste na quebra de um movimento fluído para o chão. Segundo o B. Boy Tico Marqueze, (2012) “o foot work é um dos movimentos mais importantes em nível de competição do break”. O six step, o qual será ilustrado abaixo, tem como função no movimento fazer um giro de 360° no chão sempre com uma das mãos em apoio e como no próprio nome indica, em seis passos. Esse movimento é sempre fluído, embora a parte posterior do tronco e a cabeça permaneçam paralisados. Os braços servem de apoio e sustentação do peso para que as pernas fiquem livres para a movimentação.

#### 5.3.1 SIX STEP



De nível técnico moderado, há o uso repetitivo da força dos músculos da perna, braço e costas. Para realiza-lo, inicialmente tem-se um pouco de dificuldade motora, sendo interessante criar séries para desenvolver essa agilidade. Quanto menor o tempo de realização do movimento, maior o nível de exaustão corporal.



Registro: Eduardo Nicolodi.

As séries foram montadas com o intuito de trabalhar a capacidade motora da realização do movimento, uma vez que, ao ter o movimento “internalizado”, há a facilitação de conexão com outras ações, deixando o movimento mais fluente e consequentemente bonito. Essas séries foram compostas da seguinte maneira:

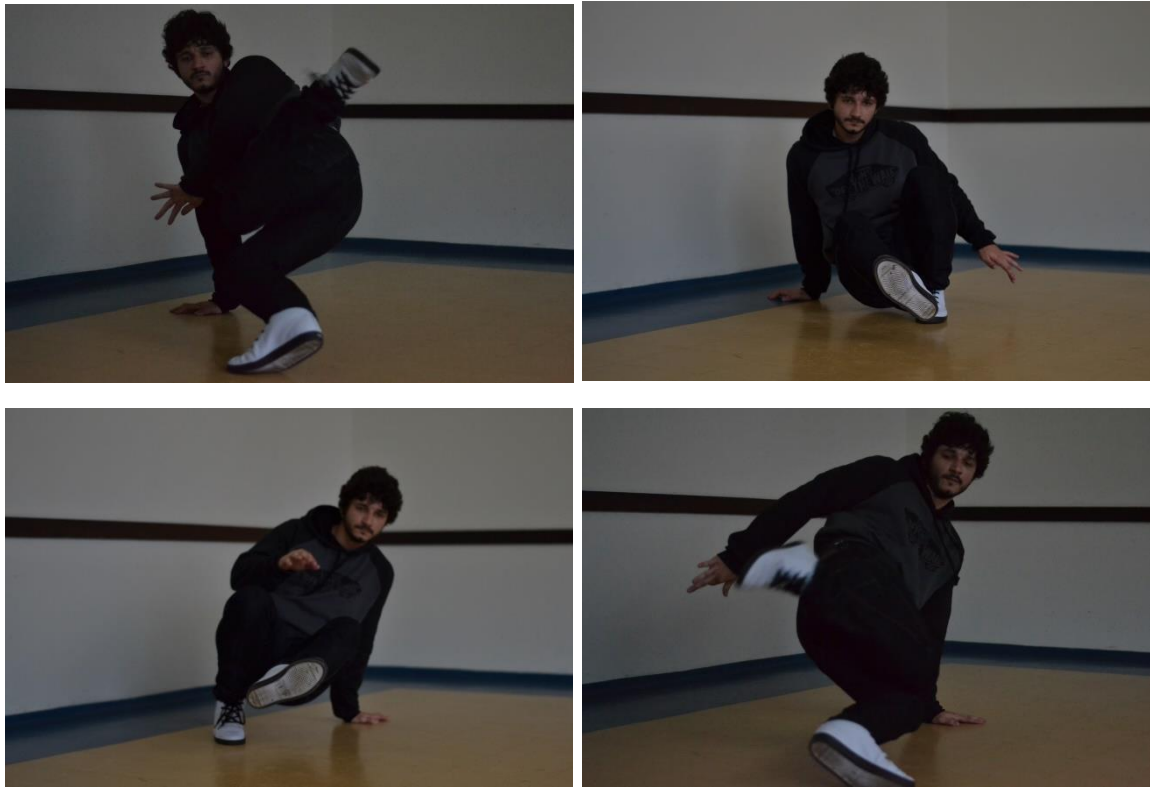
Inicialmente realizei os passos de acordo com o six step, dando prioridade a um movimento mais concentrado. Ex: cinquenta repetições numa velocidade lenta. Optando por apontar e corrigir as falhas.

Ao desenvolver e perceber-me como tendo um domínio maior do movimento, as repetições passaram a ganhar velocidade, ao contexto que progrediram as ações, o six step ganhou forma se resultando num movimento ágil, fluído e com facilidade de conexões.

### 5.3.2 CC DRILLS

O cc drills é um movimento parado no lugar, “também conhecido no Brasil como foot work de três tempos” como cita Tico Marquize (2012). A realização do

movimento é basicamente dois tempos de troca de perna no chão, sendo o terceiro uma perna virada para cima, como mostrada na imagem a seguir:



Registro: Eduardo Nicolodi.

O controle do peso é um fator decisivo na realização deste passo, o treino em torno dessa movimentação desenvolve a agilidade do dançarino, que conseguirá realizar o cc drills com mais fluidez e rapidez. Nível técnico: moderado.

Para o aprimoramento do [foot work](#)<sup>11</sup>, elaborei séries de repetições que consistiram basicamente em evidenciar o tempo e esforço, a partir do meu maior domínio sobre o movimento.

Exemplificando:

Treino composto por três séries.

<sup>11</sup> Breve relato sobre a primeira experiência com o Foot Work. <[https://drive.google.com/open?id=0Bz5\\_8L-UtMK-TIdla0IER1pWdjA](https://drive.google.com/open?id=0Bz5_8L-UtMK-TIdla0IER1pWdjA)>. 2016.

1x 30 repetições, num tempo lento.

2x 20 repetições, num tempo médio.

3x 10 repetições, num tempo rápido.

## 5.6 HEADSPIN

O headspin ou giro de cabeça, tecnicamente é considerado um dos power moves mais fáceis de se realizar na dança. O movimento é constituído apenas por suportar todo o peso do corpo na cabeça, realizando giros sem um lado pré-determinado (entretanto o bailarino optará por girar pelo lado em que o mesmo realiza os outros power moves assim podendo fazer a conexão dos mesmos).

O giro de cabeça, como considero, tem um grau complexo de dificuldade na questão do uso da força, equilíbrio e consequentemente da memorização dos músculos locais, nas fotos abaixo um exemplo do movimento:





A principal região afetada nesse movimento é a região do pescoço. Para fluir o giro de cabeça procurei fortalecer a musculatura do abdômen, realizando abdominais, que, controlando essa estrutura muscular ao enrijecê-la o corpo torna-se “mais leve”.



Registro: Eduardo Nicolodi.

Nas primeiras tentativas em realizar o movimento foi um completo desequilíbrio. Ao me sustentar diretamente no chão tive inúmeras dores de cabeça,



por conta do despreparo corporal, muitas vezes quando terminava o treino, sentia um inchaço em determinada região como se tivesse tomado uma pancada e consequentemente a região dolorida de um a três dias. Por um momento pensei em desistir desse power move (pelo menos nesse período de treino) pela forma que estava me prejudicando. Porém insisti na continuação, nesse processo de experimentação que vivencio em torno de quatro meses de treino consigo fazer algumas voltas com o apoio das mãos, lentamente, com uma melhora em relação às dores de cabeça e inchaços.

## 5.7 FREEZE

Os freezes são movimentos que geralmente são usados para concluir a dança. É um movimento em que o bailarino paralisa o corpo durante um tempo, essa paralização acontece com as mãos de apoio no chão e o corpo suspenso no ar, com as pernas configuradas de certa maneira.



Registro: Eduardo Nicolodi.

A princípio, como na maioria das vezes o bailarino fica suspenso apenas com a ajuda dos braços, a primeira técnica utilizada foi perder o medo em cair de costas no movimento (plantando uma bananeira e logo em seguida rolando suavemente de costas no chão).



Registro: Eduardo Nicolodi.

De forma conjunta, outra técnica foi realizar o [freeze](#)<sup>12</sup> utilizando uma parede como base, para que pudesse encostar os pés, ganhando confiança e equilíbrio no movimento. Sabendo que o fortalecimento para um “congelamento do corpo” é essencial, um treino eficaz foi utilizar a técnica da parede criando séries de, por exemplo, três repetições no limite de tempo em que conseguira ficar na posição, aumentando o tempo gradualmente, de acordo com os treinos e a consciência corporal. (3x10s, 20s, 30s).

Basicamente o freeze é constituído de técnica e treino, porém em algumas exceções como o “Beija Flor”, que para executá-lo é necessário um trabalho muscular mais forte, por consistir em equilibrar todo o peso do corpo com apenas uma mão fixada no chão. O ombro se torna um dos principais responsáveis pela articulação do processo (seguido do bíceps, tríceps e demais músculos do braço).

No período entre os oito meses de treino, instintivamente formulei três fases que serviram e tem servido como um guia para chegar a objetivos. Elas serviram como referência para uma autoanálise de como estava o meu processo de aprendizagem.

<sup>12</sup> Treino - Freeze . <[https://drive.google.com/open?id=0Bz5\\_8L-UtMK-YmhnQmFTeVd6RjA](https://drive.google.com/open?id=0Bz5_8L-UtMK-YmhnQmFTeVd6RjA)>. 2016.



A primeira fase foi definida como a iniciação, nela converge todo o conjunto de possibilidades básicas do break, posso citar que, dentre o top rock, drop, freezes e os foot works apesar de existir um conjunto de movimentos que vão de básicos até avançados, referencio como principais envolvidos como compreensão do break em seu estado inicial, já que é um aprendizado que envolve mais técnica do que a propriamente força.

Na segunda fase, os power moves são responsáveis por elevar a dança ao seu estado mais complexo. Eles são movimentos que exigem um esforço muscular grande, compilados a técnicas com um nível alto a serem executadas, os tornam difíceis por si só. Para adentrar a esta fase, o bailarino deve já ter tomado consciência do corpo, e, estar dialogando com todas as formas de movimento (inclusive com os powermoves). Esta certamente é a fase mais difícil, considerando o aprendizado dos power moves, a capacidade de ligação entre eles e a interação que vai existir entre todos os movimentos.

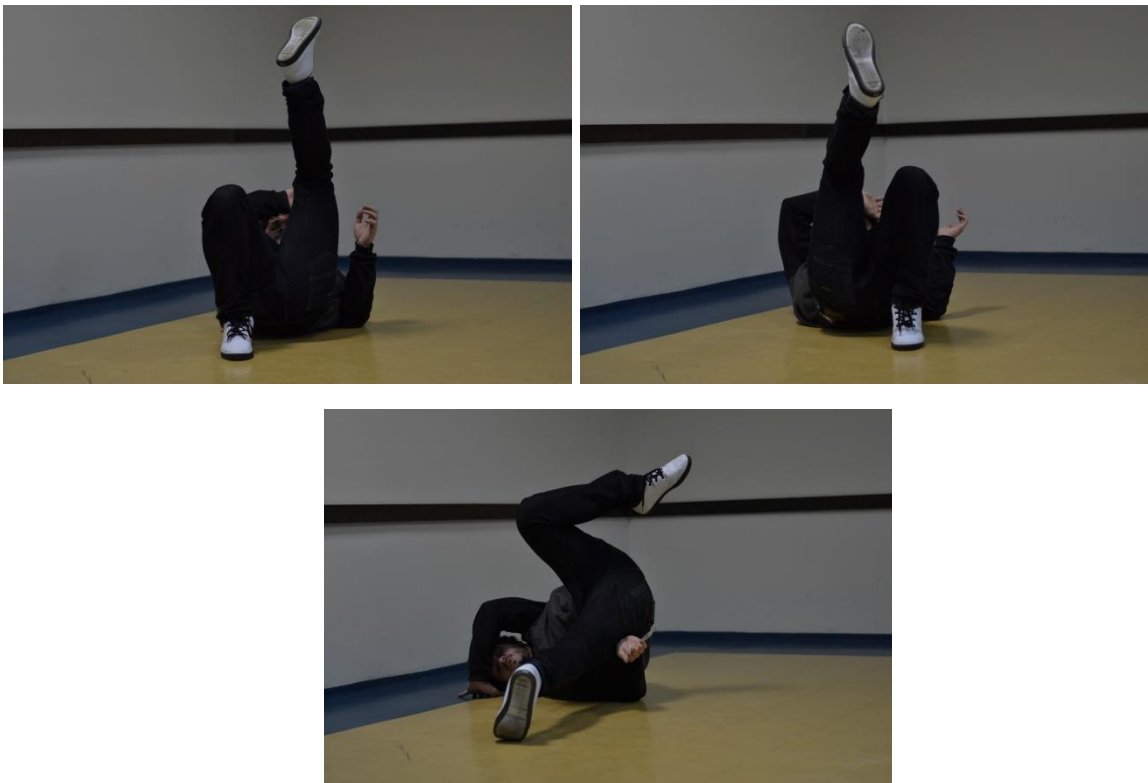
A terceira fase foi proposta como a inserção criativa (já que pessoalmente neste momento não estou atuante neste nível, tomando como base os milhares de vídeos que analisei de batalhas entre B.boys profissionais, fiz essa proposição como meta a ser alcançada definindo que: apesar da criatividade atuar em todo o processo, o bailarino deve ter o domínio completo da primeira e segunda fase para que a criatividade entre as conexões dos movimentos e inserções de elementos novos ganhem potencialidade nas suas ações). A integralidade novamente atuará na associação de vários subsistemas que trarão a possibilidade criativa, nesta fase o bailarino terá domínio de todos os movimentos, podendo criar performances bem desenvolvidas trazendo elementos externos para o break, o condicionando a um nível profissional, onde, nas batalhas de free style, as composições são recheadas de elementos diferenciados que dão abertura para uma série de possibilidades, agregando novas estruturas às criações de subsistemas que farão parte do break dance.

## 5.8 FLOOR ROCK

São movimentos de acrobacias que o B.boy faz quando a maior parte do seu corpo está no chão (normalmente quando as costas, os ombros ou o quadril estão no plano baixo). O floor rock é um movimento extremamente técnico que geralmente é feito durante as passagens de power moves, ou durante qualquer parte da dança.



Nele, o equilíbrio se torna um fator resultante na execução já que é um movimento muito técnico. Para se tornar ágil e fluente, compreendendo que sua complexidade está em muitos detalhes que são executados num curto período do tempo, o floor rock necessita de inúmeros treinos para ganhar forma.



Registro: Eduardo Nicolodi.

O trabalho inicial foi em função do impulso que se dá para levantar a parte do quadril no ar e estabilizar os ombros e a cabeça no chão. Para a execução do movimento é necessário rolar o corpo para os lados, tornando o ombro como base, as mãos como apoio e os pés configurados da maneira como demonstra as fotos acima.

## 5.9 SUICIDE

Suicide “suicídio”, é aparentemente um movimento perigoso e doloroso. Ele consiste em uma queda livre ao chão finalizando com o congelamento total do corpo, ou no caso do kip up, em que o dançarino faz repetidamente o movimento deixando as costas expostas ao impacto no chão, apesar da forma com que é executado, várias técnicas são usadas para não ter muitas dores nas quedas.

### 5.9.1 KIP UP





Registro: Eduardo Nicolodi.

### 5.9.2 BABY SUICIDE



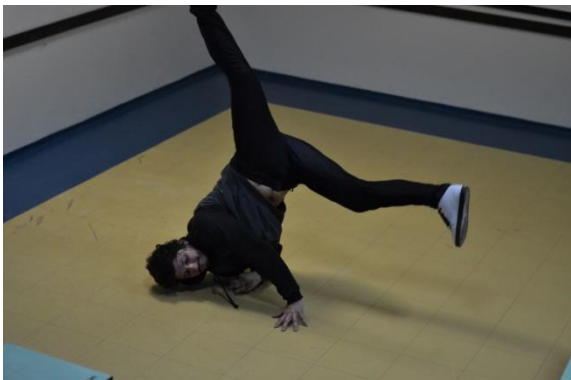


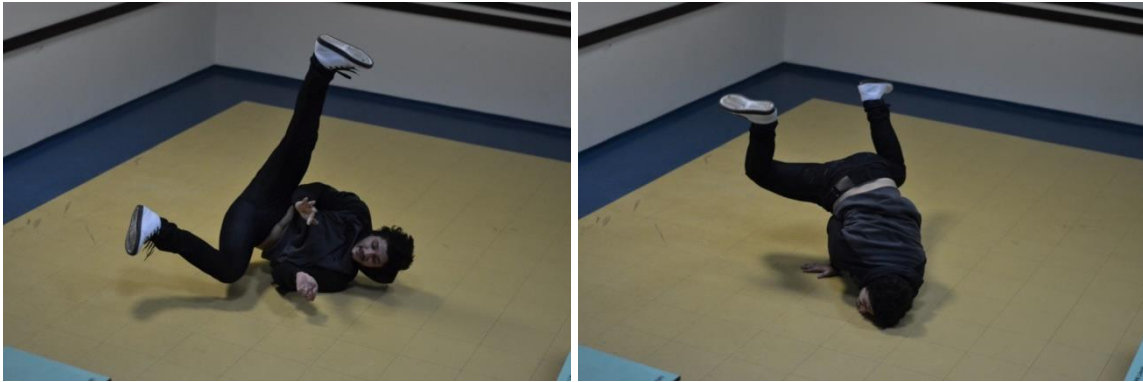
Registro: Eduardo Nicolodi.

Para a execução do mesmo, atuei primeiramente na superação do medo em cair de costas, repetidamente realizei vários rolamentos com o corpo e pontes, procurando sempre aproximar o corpo cada vez mais do chão. Com o passar dos treinos os sentidos vão se acostumando a estar numa posição que rotineiramente não é habitual, e o movimento pode ser realizado sem problemas efetivos como lesões.

#### 5.10 WINDMILL

O windmill ou moinho de vento do break dance, tem a sua aparelhagem estruturada na mesma dinâmica que um moinho que usa hélices como elemento de captação e conversão da energia eólica, onde, com o corpo no chão, o B. boy gira suas pernas para cima, fazendo alternâncias, girando o corpo em 360 graus como nas imagens abaixo:





Registro: Eduardo Nicolodi.

O windmill é constituído em três steps (passos). Este power move demanda ações corpóreas que envolvem todos os fatores de movimento apontados nas teorias de Laban.

As técnicas para a realização do mesmo foram aplicadas detalhadamente em função do espaço, tempo, força e fluxo, visto que cada fator trabalha diretamente com as memorizações musculares que ocorrem durante os treinos. Outro fator determinante, de suma importância como aspecto qualitativo para o desenvolvimento de vários movimentos no plano baixo do break dance, é o equilíbrio, que interfere diretamente na fluidez de um movimento.

Num primeiro momento se trata do ganho de [memória muscular](#)<sup>13</sup> a partir do treino no step um do movimento, consistindo apenas em travar o corpo na base e aguentar o maior tempo possível, progredindo para a passagem com as costas e fazendo o retorno à base. O desenvolvimento do [moinho de vento](#)<sup>14</sup> se dá de forma lenta, assim como os outros power moves, para que pudesse executá-lo levei cerca de seis meses de treinos rotineiros. Inicialmente, tive algumas lesões nas costas que me impediram de treiná-lo por um tempo. O segundo step que faz a passagem pelas costas, pode ser considerado o momento mais crítico do movimento já que existe um ponto correto para a colocação das costas de uma forma suave no chão. O

<sup>13</sup> Breve relato sobre o desenvolvimento nos treinos. <[https://drive.google.com/open?id=0Bz5\\_8L-UtMK-SldEMHd6SGcydWs](https://drive.google.com/open?id=0Bz5_8L-UtMK-SldEMHd6SGcydWs)>. 2016.

<sup>14</sup> Compilação de treinos enquanto aprendiz do Moinho de vento. <[https://drive.google.com/open?id=0Bz5\\_8L-UtMK-TG1zdGc3RndtZ3M](https://drive.google.com/open?id=0Bz5_8L-UtMK-TG1zdGc3RndtZ3M)>. 2016.

terceiro step se dá ao retorno da base sendo o momento que exige maior esforço muscular do dançarino.

### 5.11 FLARE

O flare é um dos power moves que além de ter um aspecto muito bonito é um dos mais usados e difícil em termos de aprendizado. Como é um movimento que conecta com outros power moves, serve como uma base, portanto a tendência é que o dançarino o aprenda como prioridade. “Se você está leve<sup>15</sup> no flare, todos os seus outros movimentos de power moves ficarão leves, você emenda qualquer sequência, você vai do flare para qualquer coisa, ou de qualquer coisa<sup>16</sup> para o flare”. (B.boy Alemão “Dicas de Flares”, 2012).

O flare é configurado da forma com que o dançarino, com o corpo no ar e apenas as mãos no chão, faça giros com as pernas esticadas e afastadas com o corpo sobre os seus braços. Ele é um movimento que exige um esforço corporal e muscular grande e também extremamente técnico. Para que o movimento seja realizado, primeiramente cria-se uma pré internalização do que será feito de acordo com o lado do corpo que é usado como referencial (destro ou canhoto), no meu caso destro, o movimento ficará assim: Com um pequeno afastamento das pernas criando um embalo, fixo a mão direita no chão criando uma base para que eu possa fazer o primeiro giro do movimento, esse giro consiste num chute com a perna direita como uma rasteira por trás que impulsiona o quadril, levantando a perna esquerda para o alto e fazendo uma troca de mãos, crio um embalo fazendo com que o corpo crie uma passagem da ponta esquerda para a direita. Para a continuação do movimento já com a mão esquerda no chão, puxo a perna esquerda para trás, ao mesmo tempo estando com a perna direita afastada, basicamente esse afastamento é o tempo todo em formato de V, concluindo a volta, assim sucessivamente.

Na imagem proposta, meu desenvolvimento até o presente momento no movimento:

<sup>15</sup> Relacionando a questão da força e técnica, quanto mais memória muscular você tem para esse tipo de movimento, mais articulado e bonito ele sairá, passando a impressão de estar “flutuando” no ar.

<sup>16</sup> Essa “coisa” seriam outros movimentos técnicos do Break Dance.





Registro: Eduardo Nicolodi.

Estou a aproximadamente quatro meses estudando e treinando o flare, tive vários momentos de reflexão sobre os meus limites corporais, sobre as minhas capacidades até então como dançarino. As dificuldades que estou tendo até o presente momento trazem respostas de algumas perguntas que tive inicialmente. Nos meus treinos iniciais, comecei com a aplicação da técnica com a ideia de que ela seria responsável por grande parte do processo. Porém nesse tempo de estudo, ficou claro que o desenvolver desse movimento depende do tempo como referência à memória muscular. A técnica se aplica diretamente no esforço, levando em consideração que esse movimento é extremamente difícil, o tempo, a partir dessas ações será o responsável para que todo esse processo ocorra. A técnica, automaticamente é aperfeiçoada nos treinos partindo das repetições, estruturando e reestruturando o movimento, fundamentado em deixar o [flare](#)<sup>17</sup> fluente, bonito.

Sobre as três fases como objetivos de progresso, não existe uma definição em relação há quanto tempo cada indivíduo permanecerá atrelado em cada uma, temos corpos, vivências e níveis de dificuldades diferentes diante de uma mesma

<sup>17</sup> Compilação de alguns treinos enquanto aprendiz do Flare. <[https://drive.google.com/open?id=0Bz5\\_8L-UtMK-TW5jdFR5V2VJWDg](https://drive.google.com/open?id=0Bz5_8L-UtMK-TW5jdFR5V2VJWDg)>. 2016.



ação, então cada um irá reagir com uma postura particular diante das problemáticas envolvidas.

Pessoalmente, meu desenvolvimento até o presente momento está em contexto com a segunda fase, que, dá-se em torno da aprendizagem completa de todos os movimentos básicos do break, dos iniciais aos avançados, apesar de já instintivamente criar subsistemas trazendo movimentos derivados de fora do break dance, ainda não tenho domínio dos power moves para que eu possa progredir para a última instância.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esta pesquisa evidenciou a compreensão das formas de expressão que o corpo propõe como movimento. Todos os fatores teóricos e formas de progressão como aprendiz no break dance foram constituídos a partir dos treinos práticos, relacionando os fatores tempo, espaço, peso e fluxo, foram desenvolvidas a organização espacial e as dinâmicas do movimento. Adentrou na questão histórica abordando brevemente características contextuais desta dança no Brasil e no mundo.

Um dos objetivos principais da pesquisa foi entender se uma pessoa que não tem contato com a dança poderia ser autodidata da mesma. A teoria trabalhada na pesquisa me ajudou a desenvolver uma compreensão das dinâmicas do movimento e espaciais, serviu para que eu me sensibilizasse quanto consciência para direcionar a autoaprendizagem do break dance. Ao passo que as ações aconteceram, a hipótese inicial ganhava forma diante da tentativa e erro nos movimentos, diante da conscientização como ser atuante no espaço e por meio das reflexões diárias registradas como meio de aprendizado. O desvendar prático desse trabalho partiu de referências visuais (tutoriais em vídeos no youtube) e teve êxito nas tentativas executadas, sendo geradas sugestões em como se autodesenvolver na experiência do movimento livre.

Quatro etapas de composição se tornaram base para a progressão desse estudo sendo a: Consciência, Iniciação, Desenvolvimento e a Finalização, e foram conquistadas a partir das experiências práticas, já que não houve instrução em como trabalhar com as referências visuais obtidas. Se tratando de um auto aprendizado, essas etapas traduzem parte do processo prático da pesquisa, que hipoteticamente podem ser usados em outras danças, além do break, se baseando nas experiências com o corpo a partir de Laban, e com as ferramentas desenvolvidas neste estudo.

Durante o período de treino ocorreram algumas lesões corporais, muitas delas causadas na tentativa de treino dos power moves, que, na maior parte aconteceram nas costas derivadas de quedas e torções mal realizadas. Os joelhos, mesmo com um aquecimento forte na região tiveram danos, eles fazem a base para muitos dos impactos no chão, sendo os responsáveis pelo amortecimento correto e a continuação do conjunto de ações. Um dos fatores contribuintes para as lesões foi o peso do corpo uma vez que, as partes potencialmente prejudicadas, normalmente serviam de base de suporte ou controlavam grande parte do peso e equilíbrio durante o movimento.

Os objetivos, durante o aprendizado prático, foram traçados gradualmente de acordo com o grau de dificuldade de cada movimento, estruturando as minhas próprias referências como objetivos a serem alcançados e, as sugerindo aos futuros simpatizantes da dança.

A principal sugestão proposta nesse trabalho é a de que outras pessoas usem dos mesmos recursos propostos nessa pesquisa para aprenderem a dançar o break dance. Além disso, as etapas construídas - Consciência, Iniciação, Desenvolvimento e a Finalização que sugerem a autoaprendizagem poderão ser adequadas a outras construções do movimento na dança.

Tomando como base as pesquisas que foram realizadas neste processo e levando em consideração todas as ações musculares necessárias para a realização dos movimentos, este trabalho pode ser aprofundado por meio da investigação dos grupos musculares bases para cada ação realizada, ao propósito do fortalecimento dos mesmos, pois como já constatado, o esforço muscular é parte significativa de

todo esse estudo. Para isto, no entanto, seria necessário um aprofundamento teórico e prático nos estudos anatômicos e cinesiológicos do movimento corporal humano.

Partindo de um corpo conscientemente livre, todo este processo prático foi derivado diante das reflexões diárias sobre como se deu cada treino durante oito meses de atuação, com a criação de etapas e fases como forma de se encaixar em objetivos que, até então estavam sendo realizados sem estes. Todas as questões trabalhadas nesta pesquisa continuarão sendo executadas, ao passo que elas possam ganhar mais profundidade em suas afirmações.

De acordo com as investigações realizadas nesta monografia, houve a constatação de que mesmo um indivíduo que não tem um contato mais íntimo com o break dance, pode ser um aprendiz autodidata dessa dança.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

A VOZ DA PERIFERIA. Trabalho da Disciplina de Documentário em Áudio e Vídeo do Curso de Jornalismo da Universidade Anhembi Morumbi. Produção, Entrevistas e Edição: Bell Rodrigues. Veiculada pela Tv Cultura, 2012. (11 min). Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=O8MG1YMK\\_TE](https://www.youtube.com/watch?v=O8MG1YMK_TE)>. Acesso em 29/10/2015 às 17h50min

CARMO, Mayara. **O Corpo Que Dança: Reflexões Sobre As Pesquisas Do Corpo Nos Legados De Pina Bausch E Rudolf Von Laban E As Suas Influências No Processo De Composição Cênica Na Dança Contemporânea**. Repertório, Salvador, nº 20, p.227-234, 2013

CHANG, Jeff. Entrevista. "Livro analisa origem do hip hop em NY. " SILVA, Adriana F. *Folha de S.Paulo*. Novembro 15, 2005. Link para acesso: <<http://www1.folha.uol.com.br/folha/ilustrada/ult90u55195.shtml>>. Visto em 09/11/2015 às 16h38min

CUCHE, Deny. **A Noção de Cultura Nas Ciências Sociais**. São Paulo: EDUSC VERBUM, Tradução: Viviane Ribeiro

COMO DANÇAR BREAK - TUTORIAL FOOT WORK - VIDEO AULA 4. Autor: Tico Marqueze. Publicado no Canal "Break Dance – Como Dançar", Youtube em: 15 de dez de 2012. (11 min). Disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=uUV6YJQuQb0>>. Acesso em 01/04/2016 às 18h15min

DICAS DE FLARES BBOY ALEMÃO - PARTE 01. Autor: B.boy Alemão. Publicação no canal "bboyalemao", 2012. (6 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=kHnCRVrvtx0>>. Acesso em 11/05/2016 às 21h44min

FRAGMENTO DA SÉRIE: DANCE OF THE CENTURY. Direção: Sonia Schoonejans. Idealização: a la sept –pathe television – duran ostankino/sovtelexport gedeon, 1992. (5 min). Tradução e Legenda: GLOBOSAT. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=rh11KO-mo2g>>. Visto em 09/11/2015 às 16h38min

GUARATO, Rafael. **Corpos Para Além Do Movimento**. Uberlândia: EduFu, 2008

HASELBACH, Bárbara. **Dança, Improvisação e Movimento**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1989

MARTINS, Cleide. **A Improvisação Em Dança, Um Processo Sistêmico e Evolutivo**. São Paulo: Puc, 1999

NELSON TRIUNFO E A CASA DO HIP-HOP: CULTURA E AÇÃO. Produção: Estilo Livre, 2013. (13 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=i3A1ubV2oEM>>. Acesso em 11/11/2015 às 16h59min

RENGEL, Lenira. **Dicionário Laban**. São Paulo: Campinas, 2001

RENGEL, Lenira; MOMMENSOHN, Maria. **O Corpo e o Conhecimento: Dança educativa**. São Paulo: Fde, 1992

SILVA, Hugo. **Poética da oportunidade, Estruturas coreográficas abertas à improvisação**. SALVADOR: EDUFBA, 2009

THE FRESHEST KIDS: THE HISTORY OF THE B-BOY. Produção: Brotherhood Films/QD3 Entertainment, 2002. (1:36:36 min). Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=kArcyEK\\_RwM](https://www.youtube.com/watch?v=kArcyEK_RwM)>. Acesso em 11/11/2015 às 16h59min

ULLMAN, Lisa. **Domínio Do Movimento/Rudolf Laban**; Ed. organizada por Lisa Ullman. [Tradução: Anna Maria Barros de Vecchi e Maria Silva Mourão Neto; Revisão técnica: Anna Maria Barros De Vecchi]. São Paulo: Summus, 1978

VOSS, Rita. **Break, Movimento Corporal E Mudanças Sociais: O Pockemon Crew Da Ópera De Lyon**. (UFPE) Pesquisa De Pós-Doutorado, 2012

## IMAGENS

ALENCAR, Ana. **Rudolf Laban, Icosaedro**. Publicação: Nov/ 2012  
 Anaalencar.files.wordpress.com. Acesso em 06/05/2016 às 11:19. Disponível em  
 <<https://anaalencar.files.wordpress.com/2012/11/octaedro1.jpg>>

## PRINCIPAIS REFERÊNCIAS DE APOIO

COMO DANÇAR BREAK - TUTORIAL DE DANÇA TOP ROCK - VIDEO AULA 6.  
 Canal Break Dance – Como Dançar, 2013. (10:09 min). Disponível em:  
 <<https://www.youtube.com/watch?v=sMxaby4x94k>>. Visto em 15/10/2015 às  
 17h40min

COMO DANÇAR BREAK - TUTORIAL DE FOOT WORK - VIDEO AULA 7. Canal  
 Break Dance – Como Dançar, 2013. (07:18 min). Disponível em:  
 <<https://www.youtube.com/watch?v=9qoQFu82JLw>>. Acesso em 16/10/2015 às  
 20h30min

COMO DANÇAR BREAK - TUTORIAL DE FOOT WORK - VIDEO AULA 15. Canal  
 Break Dance – Como Dançar, 2014. (06:54 min). Disponível em:  
 <<https://www.youtube.com/watch?v=PELIfmINgO8>>. Acesso em 19/10/2015 às  
 20h32min

COMO DANÇAR BREAK - TUTORIAL DE FREEZE BEIJA FLOR - VIDEO AULA 3.  
 Canal Break Dance – Como Dançar, 2012. (08:33 min). Disponível em:  
 <<https://www.youtube.com/watch?v=FgkjDR4xE0c>>. Visto em 10/10/2015 às 21h03  
 min

COMO DANÇAR BREAK - TUTORIAL DE FREEZE COMBINADO - VIDEO AULA  
 18. Canal Break Dance – Como Dançar, 2014. (04:32 min). Disponível em:  
 <<https://www.youtube.com/watch?v=ZYak4L7tSV0>>. Acesso em 25/10/2015 às  
 18h40min

COMO DANÇAR BREAK - TUTORIAL DE FREEZE - VIDEO AULA 8. Canal Break  
 Dance – Como Dançar, 2013. (08:35 min). Disponível em:  
 <<https://www.youtube.com/watch?v=WtO96ZPWnOU>>. Acesso em 16/10/2015 às  
 21h02min

COMO DANÇAR BREAK - TUTORIAL DE MOINHO - VIDEO AULA 1. Canal Break  
 Dance – Como Dançar, 2012. (06:47 min). Disponível em:  
 <<https://www.youtube.com/watch?v=aqTRJTWcSDc>>. Visto em 10/10/2015 às  
 18h48min

COMO DANÇAR BREAK - TUTORIAL DE PULINHO DE MÃO - VIDEO AULA 16.  
 Canal Break Dance – Como Dançar, 2014. (05:24 min). Disponível em:  
 <<https://www.youtube.com/watch?v=z2tqcMHPwO8>>. Acesso em 24/10/2015 às  
 23h30min

COMO DANÇAR BREAK - TUTORIAL DE TOP ROCK - VIDEO AULA 2. Canal Break Dance – Como Dançar, 2012. (09:18 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=t3E51qonZXg&t=99s>>. Visto em 10/10/2015 às 19h30min

COMO DANÇAR BREAK - TUTORIAL DE TOP ROCK - VIDEO AULA 10. Canal Break Dance – Como Dançar, 2013. (10:48 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=W2Gn-RuV0QE&t=98s>>. Acesso em 17/10/2015 às 17h32min

COMO DANÇAR BREAK - TUTORIAL DE TOP ROCK - VIDEO AULA 14. Canal Break Dance – Como Dançar, 2013. (04:16 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=0Cdz7uxOPwo&t=181s>>. Acesso em 18/10/2015 às 21h40min

COMO DANÇAR BREAK - TUTORIAL FOOT WORK - VIDEO AULA 4. Canal Break Dance – Como Dançar, 2012. (11:14 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=uUV6YJQuQb0>>. Visto em 11/10/2015 às 18h

DICAS DE FLARES BBOY ALEMÃO - PARTE 01. Canal bboyalemao, 2012. (06:17 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=kHnCRVrvtx0&t=2s>>. Acesso em 13/03/2016 às 20h32min

DUVIDAS & RESPOSTAS DO DICAS DE FLARE PARTE 01 - BBOY ALEMÃO. Canal bboyalemao, 2012. (10:43 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=s9kQydO-eEo>>. Acesso em 15/03/2016 Às 15h55min

FREEZE DE COTOVELO TUTORIAL "DETALHADO" BASICOS DO "BREAK DANCE". Canal bboyalemao, 2013. (04:01 min). Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=67q6q05x0YE\\_](https://www.youtube.com/watch?v=67q6q05x0YE_)>. Acesso em 02/04/2016 às 18h45min

GIRO DE CABEÇA – TUTORIAL. Canal bboyalemao, 2012. (10:09 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=fTgN3L8B8bs>>. Acesso em 25/03/2016 às 14h54min

HOW TO BREAKDANCE | BABY SUICIDE | ZIGGY (BRONX BOYS). Canal VincaniTv, 2011. (03:54 min). Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=GP4R\\_UzzMsQ&t=7s](https://www.youtube.com/watch?v=GP4R_UzzMsQ&t=7s)>. Acesso em 10/04/2016 às 10h02 min

HOW TO BREAKDANCE | BEGINNER WINDMILLS PT. 1 | POWER MOVE BASICS. Canal VincaniTv, 2011. (03:43 min). Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=swld\\_MFHywl](https://www.youtube.com/watch?v=swld_MFHywl)>. Acesso em 06/04/2016 às 20h12min

HOW TO BREAKDANCE | CC | FOOTWORK 101. Canal VincaniTv, 2011. (03:07 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=lhncYKa6Fds>>. Acesso em 14/04/2016 às 18h45min

HOW TO BREAKDANCE - RUFFNECK ATTACK TUTORIAL - BRONX ROCK. Canal Ярослав Тищенко (Yaroslav Tishchenko), 2015. (04:35 min). Disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=y1HAvCnMvRE>>. Visto em 06/04/2016 às 20h00min

HOW TO BREAKDANCE - RUFFNECK ATTACK TUTORIAL - FLOOR ROCK LEVEL. Canal Ярослав Тищенко (Yaroslav Tishchenko), 2015. (04:47 min). Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=5Y\\_jLHgud\\_k&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=5Y_jLHgud_k&t=1s)>. Visto em 07/04/2016 às 19h00min

HOW TO BREAKDANCE - RUFFNECK ATTACK TUTORIAL - FOOTWORK LEVEL PART 1. Canal Ярослав Тищенко (Yaroslav Tishchenko), 2015. (07:10 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=PTbo28Q9ZVc&t=249s>>. Visto em 07/04/2016 às 19h34min

HOW TO BREAKDANCE - RUFFNECK ATTACK TUTORIAL - FOOTWORK LEVEL PART 2. Canal Ярослав Тищенко (Yaroslav Tishchenko), 2015. (06:20 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=WF1dqp6lG4A&t=262s>>. Visto em 08/04/2016 às 15h34min

HOW TO BREAKDANCE - RUFFNECK ATTACK TUTORIAL - FREEZE LEVEL. Canal Ярослав Тищенко (Yaroslav Tishchenko), 2015. (05:12 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=KzTdry0OoEw&t=3s>> . Visto em 09/04/2016 às 20h30min

HOW TO BREAKDANCE - RUFFNECK ATTACK TUTORIAL - GO DOWNS LEVEL. Canal Ярослав Тищенко (Yaroslav Tishchenko), 2015. (2:35 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=D0ue5WwJU4M>>. Visto em 09/04/2016 às 21h00

HOW TO BREAKDANCE - RUFFNECK ATTACK TUTORIAL - KNEE ROCK LEVEL. Canal Ярослав Тищенко (Yaroslav Tishchenko), 2015. (04:57 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=JL1ufL2SP6Y>>. Visto em 12/04/2016 às 18h10min

HOW TO BREAKDANCE - RUFFNECK ATTACK TUTORIAL - POWERMOVE LEVEL. Canal Ярослав Тищенко (Yaroslav Tishchenko), 2015. (07:40 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=tqBpPWWixOU&t=126s>>. Visto em 15/04/2016 às 17h50min

HOW TO BREAKDANCE - RUFFNECK ATTACK TUTORIAL – THREADINGS. Canal Ярослав Тищенко (Yaroslav Tishchenko), (2015). (01:10 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=PZ7LWpMGxDk>>. Visto em 18/04/2016 às 20h

HOW TO BREAKDANCE - RUFFNECK ATTACK TUTORIAL - TOP ROCK LEVEL. Canal Ярослав Тищенко (Yaroslav Tishchenko), 2015. (10:41 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=uT6ilHsqqrA&t=221s>>. Visto em 20/04/2016 às 23h43min

HOW TO BREAKDANCE | 3 STEP | FOOTWORK 101. Canal VincaniTv, 2011. (02:37 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=k8cjtX4SMF0>>. Acesso em 06/04/2016 às 21h40min

HOW TO BREAKDANCE | 6 STEP | FOOTWORK 101. Canal VincaniTv, 2011. (03:07 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=zPdQ1gN7Ngo>>. Acesso em 13/04/2016 às 13h01min

PARADA DE CABEÇA - TUTORIAL - "DETALHADO". Canal bboyalemao, 2012. (06:45 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Xa64Lo8m6rU>>. Acesso em 20/03/2016 às 22h44min

## WEB REFERÊNCIAS

BREVE RELATO SOBRE A EXPERIÊNCIA INICIAL COM O FOOT WORK. Documento em vídeo Danilo Reitor, 2016. (00:56). Disponível em: <[https://drive.google.com/open?id=0Bz5\\_8L-UtMK-TIdla0IER1pWdjA](https://drive.google.com/open?id=0Bz5_8L-UtMK-TIdla0IER1pWdjA)>

BREVE RELATO SOBRE O DESENVOLVIMENTO NOS TREINOS. Documento em vídeo Danilo Reitor, 2016. (00:49). Disponível em: <[https://drive.google.com/open?id=0Bz5\\_8L-UtMK-SIdEMHd6SGcydWs](https://drive.google.com/open?id=0Bz5_8L-UtMK-SIdEMHd6SGcydWs)>

COMPILAÇÃO DE ALGUNS TREINOS ENQUANTO APRENDIZ DO FLARE. Documento em vídeo Danilo Reitor, 2016. (00:29). Disponível em: <[https://drive.google.com/open?id=0Bz5\\_8L-UtMK-TW5jdFR5V2VJWDg](https://drive.google.com/open?id=0Bz5_8L-UtMK-TW5jdFR5V2VJWDg)>.

COMPILAÇÃO DE ALGUNS TREINOS ENQUANTO APRENDIZ DO MOINHO DE VENTO. Documento em vídeo Danilo Reitor, 2016. (0:20). Disponível em: <[https://drive.google.com/open?id=0Bz5\\_8L-UtMK-TG1zdGc3RndtZ3M](https://drive.google.com/open?id=0Bz5_8L-UtMK-TG1zdGc3RndtZ3M)>

COMPILAÇÃO DE ALGUNS TREINOS ENQUANTO APRENDIZ DO TOP ROCK. Documento em vídeo Danilo Reitor, 2016. (01:24). Disponível em: <[https://drive.google.com/open?id=0Bz5\\_8L-UtMK-Njg0b3BCMxFtYzQ](https://drive.google.com/open?id=0Bz5_8L-UtMK-Njg0b3BCMxFtYzQ)>

RELATO SOBRE O ESPAÇO EM QUE ACONTECIAM OS TREINOS. Documento em vídeo Danilo Reitor, 2016. (01:50). Disponível em: <[https://drive.google.com/open?id=0Bz5\\_8L-UtMK-dDlyNUNrWG9iZXc](https://drive.google.com/open?id=0Bz5_8L-UtMK-dDlyNUNrWG9iZXc)>

TREINO FREEZE – USANDO PAREDE COMO BASE. Documento em vídeo Danilo Reitor, 2016. (00:27). Disponível em: <[https://drive.google.com/open?id=0Bz5\\_8L-UtMK-YmhnQmFTeVd6RjA](https://drive.google.com/open?id=0Bz5_8L-UtMK-YmhnQmFTeVd6RjA)>